

1 献立写真またはイラスト (お盆に配膳された一人分)



2 献立のねらい

献立名	県産品を使用するにあたって工夫した点, PR
ごはん	【メヒカリのから揚げ 磯辺カレー味】 茨城沖でとれたメヒカリを、ひたちなか市の漁業組合女性部の方が食べやすいように加工し、米粉をまぶし、から揚げにしました。さらに揚げたメヒカリに青のりとカレー粉をふりかけることで、食べやすくなるように工夫しました。
牛乳	
メヒカリのから揚げ 磯辺カレー味	【ガーリックドレッシングサラダ】 小松菜・きゃべつ、人参は地元農家の方が毎朝届けてくださいます。生産者と毎日顔を合わせることで、生産者の畑の様子や実際の作物を子どもたちに見せることができます。また、茨城県産の大豆ミンチを使うことで、クルトンのようにサラダの食感に変化をつけました。
ガーリック ドレッシングサラダ	
もち麦入り 根菜とろとろ汁	【もち麦入り根菜とろとろ汁】 里芋(八頭)の「ゆうたくん」という品種はひたちなか市の2名の生産者しか作っていない、とても貴重な品種です。ラグビーボールくらいの大きさで、中には1個1kgもあります。また最近、食物せんい、ミネラルが豊富と注目されているもち麦を汁に使うことで、とろみをつけました。根菜類がたっぷりです。寒い冬にぴったりです。
季節の果物 (バインベリー)	【バインベリー】 「バインベリー」とは「つつきいちご」という意味です。商標登録しているJAひたちなかから出荷した、つるがついたままのいちごだけが「バインベリー」と呼ばれます



3 この献立を使用して学校行事, 授業, 特別活動, 地域等と連携したところ(したいところ)

ひたちなか市には「魚食普及推進条例」が制定されており、学校給食でも魚の献立を多く取り入れています。校内の食育コーナーは子どもたちに魚を身近に感じてもらえるように魚にまつわる掲示物や資料を展示しています。また、水産課や漁協の方々と連携し、魚の加工品を開発し、給食に提供しています。昨年からは茨城沖で水揚げされた「メヒカリ」を給食に取り入れようと、サイズや値段などの検討を重ね、給食に登場しました。魚が苦手な児童でもおいしく食べられたとおおむね好評でした。これらの掲示資料や給食の一口メモが3年生の社会科「ひたちなか市の産業」、5年生社会科「わたしたちの水産業」の資料として活用されました。



「ガーリックドレッシングサラダ」は数年前、一流シェフのドキュメンタリー番組を見て感動し、開発しました。学校給食の大量調理では油でにんにくを炒めると、その後温度が下がらず、野菜と混ぜ合わせるまでに冷めず、時間が足りません。そこで、いろいろ考えて少量のしょうゆでにんにくを煮て冷まし、オリーブオイルと酢と混ぜ合わせることにしました。そうすることでドレッシングを作ることができ、野菜と和えることができました。今ではすっかり定番のメニューになり、子どもたちだけでなく、保護者や職員からレシピを教えてほしいとリクエストが非常に多いです。給食だよりやホームページでレシピを紹介しています。また、給食指導中にこの話をしています。今では多くの栄養教諭の方が広めてくださり、さまざまなアレンジドレッシングが展開されています。

地元の生産物を使用する前に生産者取材し、子どもたちに生産者の声を届けられるように、掲示物や実物野菜を食育コーナーに展示しています。3年生理科「植物の育ち方」の授業では、展示していた実物野菜を観察し、実を食べる野菜、根を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎を食べる野菜、花を食べる野菜の学習を行いました。

